กะเพรา Holy basil หรือ Tulsi

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum* L. วงศ์ Lamiaceae




กะเพราแดง กะเพราขาว

กะเพราเป็น ไม้พุ่ม ใบเดี่ยว ออกตรงข้ามที่แต่ละข้อ และอีกคู่ใบในข้อถัดไป จะตั้งฉากกับคู่เดิม ใบรูปไข่ ขอบหยัก มีขนที่ก้านใบเล็กน้อย มีกลิ่นเฉพาะตัว กะเพราที่เรารู้จักกันมี ๒ ชนิด คือ กะเพราแดง กะเพราขาว หมอยาไทยมักใช้กะเพราแดงเตรียมยา เพราะมีกลิ่นหอมกว่า กะเพราขาวส่วนใหญ่ใช้เป็นอาหาร

ส่วนที่ใช้ ใบ หรือ ยอด

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขนาดที่ใช้ ผู้ใหญ่ ใบกะเพราสด ครั้งละ 6-12 กรัม ชงน้ำร้อน ดื่ม หลังอาหาร เมื่อมีอาการ
หรือ ยาประสะกะเพรา ครั้งละ 1 กรัม พร้อมกับน้ำใบกะเพรา เมื่อมีอาการ

วิธีการเตรียมน้ำกะเพราบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

กะเพรา ยอดอ่อน (กะเพราขาว หรือ กะเพราแดง) ทั้งใบและกิ่ง ๑ กำมือ หั่นหยาบๆ เทน้ำร้อน ประมาณ ครึ่งแก้ว แช่นานประมาณ 5 นาที จนน้ำเริ่มอุ่น จิบจนหมด

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ หรือ ผู้ที่เป็นไข้

อาการข้างเคียง หากดื่มแล้วมีอาการตัวรุม หรือปากแห้ง คล้ายร้อนใน ซึ่งอาจพบได้ จากการกินขนาดที่สูงไปเล็กน้อย ให้ดื่มน้ำเยอะๆ และปรับอาหารมื้อต่อไป ให้มีผักรสขม เช่น มะระ จะทำให้ลดอาการข้างเคียงนี้ เมื่ออาการท้องอืดท้องเฟ้อหายไป ก็หยุดรับประทาน

ข้อมูลเพิ่มเติม

ใบกะเพรามีน้ำมันหอมระเหยประมาณ ๒% และในน้ำมันหอมระเหยมี สารยูจีนอล (Eugenol) ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ และมีฤทธิ์ชาเฉพาะที่[1] สารสกัดใบกะเพรา มีฤทธิ์ลดอาการปวดเกร็ง หรือคลายกล้ามเนื้อในทางเดินอาหาร[2] ที่มักจะตึง เกร็ง เมื่อมีอาการท้องอืด อีกทั้งยังพบว่าสารสกัดใบกะเพรา ต้านการเกิดแผลในทางเดินอาหาร และสารสกัดน้ำจากใบกะเพรา มี ฤทธิ์ต้านการอักเสบ[3] ดังนั้น การกินใบกะเพรา จะเกิดประโยชน์ในการขับลมในลำไส้ ช่วยไม่ให้ปวดแสบร้อนจากพริก ลดการปวดเกร็ง ลดการอักเสบ และป้องการเกิดแผลในทางเดินอาหารได้อีกด้วย

ใบกะเพรานอกจากใช้ในผู้ใหญ่แล้ว ยังใช้เป็นยาแก้ท้องอืด ในเด็กเล็ก โดยใช้ในรูปแบบยาประสะกะเพรา ซึ่งมีใบกะเพราแดงเป็นส่วนประกอบหลัก ๕๐% ของตำรับ เป็นตำรับยาที่อยู่ในประกาศยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ๒๕๕๖[4] และอยู่ในบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่ประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุข

ยาประสะกะเพรา[4]

ส่วนประกอบ พริกไทย ขิง ดีปลีกระเทียม หนักสิ่งละ 2 ส่วน ชะเอมเทศ มหาหิงคุ์หนักสิ่งละ 8 ส่วน เกลือสินเธาว์หนัก 1 ส่วน ผิวมะกรูด หนัก 20 ส่วน ใบกะเพรา หนัก 45 ส่วน

สรรพคุณ แก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ละลายน้ำสุก หรือน้ำใบกะเพราต้ม

แก้ท้องแน่น จุกเสียด ใช้ไพลเผาไฟพอสุก ฝนแทรก

ขนาดที่ใช้ เด็กเล็ก   ใช้**ยาประสะกะเพรา** วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น หลังอาหาร เมื่อมีอาการ ขนาดใช้ตามอายุดังนี้

อายุ 1-3 เดือน ครั้งละ 100-200 มิลลิกรัม

อายุ 4-6 เดือน ครั้งละ 200-300 มิลลิกรัม

อายุ 7-12 เดือน ครั้งละ 400-600 มิลลิกรัม

โดยนำยาละลายน้ำกระสายยา (ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน แล้วใช้หลอดหยดดูดส่วนน้ำใส) รับประทานวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น เมื่อมีอาการ

เอกสารอ้างอิง

[1] Folium Ocimi Sancti. WHO monograph on selected medicinal plants. Vol.2.

[2] Ocimum sanctum (Tulsi), the queen of herbs: A Review. In Biochemistry and Therapeutic Uses of Medicinal Plants. Abbas Ali Mahdi, Y.K. Sharma, Murtaza Abid, M.M. Abid Ali Khan, editors. New Delhi, India: Discovery Publishing House Pvt. Ltd., 2016.

[3] Mrutyunjay M Mirje, Sameer Uz Zaman2 , and S. Ramabhimaiah. Evaluation of the anti-inflammatory activity of Ocimum sanctum Linn (Tulsi) in albino rats. Int.J.Curr.Microbiol.App.Sci (2014) 3(1): 198-205

[4] ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. ๒๕๕๖. โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๓๐ ตอนพิเศษ ๒๑ ง ลงวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๖